

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Циржанова

23.12.2023 (вторник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 2022 рубо

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,22	4	23,76	146,7
808	Бутерброд с маслом сливочным	26	1,37	8	7,07	119,6
828	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9
	Итого за Завтрак	356	5,59	12	40,7	320,2

705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		13,81	64,3

Обед						
1 624,04	Морковь, тертая с сахаром	30	0,36	2	3,36	31,2
1 113	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2	12,45	72,9
1 114	Клецки @	30	1,42	1	6,34	43
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляши из мяса свинины @	70	7,82	20	2,53	163,4
995	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8
928	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
	Итого за Обед	575	17,99	31	80,66	591,1

Полдник						
1 182	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9
914	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
	Итого за Полдник	200	7,55	8	36,16	247,4
	Итого за день	1 231	31,47	51	171,33	1 223

Согласовано:

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Циржанова

22.12.2023 (вторник)

Красноуфимск Яс 1-3 г 2022 рубо

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	5,11	6	21,44	170,2
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	4	0,08	39,7
828	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9
	Итого за Завтрак	351	7,29	11	41,88	319,6

976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
	Итого за Завтрак 2	110	0,44		10,78	80,7

Обед						
1 016	Суп-пюре овощной	150	2,14	4	10,45	86
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
827	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7
1 126	Соус томатный	10	0,06	2	0,58	5,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2
390	Компот из свежих плодов	150	0,02		3,58	14,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
	Итого за Обед	505	14,4	15	75,78	491,1

Полдник						
1 190	Ватрушка с творогом, 100 гр.	50	4,75	5	15,41	124,7
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
	Итого за Полдник	200	9,1	10	22,46	214,7
	Итого за день	1 166	31,23	36	150,9	1 106,1

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

25.12.2025 (четверг)

Красноуфимск Яс 1-3 г 2022 руо

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1111	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	170	4,87	5	23	161,5
808	Бутерброд с маслом сливочным	26	1,37	8	7,07	119,6
854	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
897	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4
	Итого за Завтрак	356	8,33	14	50,4	375,5
Обед						
928	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9
	Итого за Завтрак 2	100	0,17		12,18	50,9
Полдник						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
1058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,52	4	10,37	82
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1021	Рагу из мяса птицы @	150	17,36	16	17,46	246,4
699	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	14
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
	Итого за Обед	515	23,97	22	54,24	448,9
Полдник						
892	Омлет с картофелем	80	0,82	1	1,16	18,8
1188	Чай с сахаром	150			12	47,9
	Итого за Полдник	230	0,82	1	13,16	66,7
	Итого за день	1201	33,29	37	129,98	942

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Цироканова

26.12.2025 (среда)

Красноуфимск Яс 1-3 г 2022 руо

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	4,32	5	22,87	155,4
810	Бутерброд с сыром	26	3,63	3	8,91	76,9
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
	Итого за Завтрак	356	9,18	9	46,18	311,5
Завтрак 2						
707	Сок натуральный	100			11,2	69
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69
Обед						
813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1
1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,14	4	8,21	74,7
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
444,01	Плов со свиной	130	9,41	11	23,47	228,1
1318	Кисель витаминизированный	150	0,01		5,7	13,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
	Итого за Обед	495	15,06	21	63,15	440,3
Полдник						
1066	Сырники	60	1,25	1	1,62	19,3
1142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1188	Чай с сахаром	150			12	47,9
	Итого за Полдник	220	1,29	1	20,12	92,2
	Итого за день	1171	25,53	31	140,65	913

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Циркова

29.12.2025 (подпись)

Красноуфимск Яс 1-3 г 2022 рую

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,59	5	21,64	152
1148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
97	Сыр (порциями)	6	1,61	2		21,8
854	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
Итого за Завтрак						
Завтрак 2						
928	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9
Итого за Завтрак 2						
Обед						
1030	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
827	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7
512	Рис припущенный	130	3,12	5	32,11	191
1318	Кисель витаминизированный	150	0,01		5,7	13,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед						
Полдник						
769,12	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8
828	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9
Итого за Полдник						
Итого за день						
		1 201	27,37	33	187,48	1 181

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

Е.А. Циркова

29.12.2025 (подпись)

Красноуфимск Яс 1-3 г 2022 рую

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,37	6	32,09	202,7
810	Бутерброд с сыром	26	3,63	3	8,91	76,9
686	Чай с лимоном @	180	0,05		13,65	53,9
Итого за Завтрак						
Завтрак 2						
912	Компот из свежих яблок	100	0,05		11,94	49,6
Итого за Завтрак 2						
Обед						
124	Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	150	1,14	4	5,48	79,5
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1699,05	Фингурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,46	5	38,9	227,7
901	Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9
705	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		20,72	96,5
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед						
Полдник						
1073	Пудинг творожно-манный	50	7,49	5	8,01	105,6
1142	Повидло	10	0,04		6,5	25
1141,09	Печенье детское @	10	0,75	1	5,67	40,7
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник						
Итого за день						
		1 191	42,37	43	184,84	1 290,1

Согласовано:

Утверждаю: директор

ООО "Азбука питания"

Б.А. Широкосова

30.12.2022 (авторские)

Красноуфимск Яс 1-3 г 2022 р.уо

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
830	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,38	7	23,03	177,1
808	Бутерброд с маслом сливочным	26	1,37	8	7,07	119,6
1110	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8
897	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6
Итого за Завтрак						
705	Напиток из плодов шиповника	351	10,61	18	52,65	406,1
Завтрак 2						
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		13,81	64,3
Обед						
1050	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,48	2	10,53	63,7
1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1024	Гуляш из курицы @	50	9,07	3	1,8	127,7
995	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8
699	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	14
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1148	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед						
Полдник						
1066	Сырники	495	17,1	11	52,95	407,7
1142	Повидло	60	1,25	1	1,62	19,3
828	Чай с сахаром @	10	0,04		6,5	25
Итого за Полдник						
Итого за день						
		250	1,29	1	17,99	98,2
		196	20,34	30	137,4	976,3